

Guide des Sports 2019-2020

Commune	Association	Jours et horaires d'entraînements	Contact
Aïkido			
La Châtre	USLC	Enfants (à partir de 8 ans) : le vendredi à 18h Adultes (à partir de 14 ans): mardi et vendredi et à 19h au dojo	02 54 48 08 23 https://aikido-lachatre.jimdofree.com/
Athlétisme			
La Châtre	USLC	Enfants : le mercredi à 14h30 (- 11ans), le mercredi à 17h15 (11-13 ans) Adultes : le mardi et vendredi à 18h30 au parc des sports	07 85 20 86 92 06 24 74 42 76 athle.lachatre@yahoo.fr
Aquagym - Aquajump - Aquabike - Jardin aquatique			
La Châtre	Piscine	Aquagym : mardi à 16h, mercredi à 12h30 et dimanche à 9h Aquafitness : lundi à 20h, mercredi à 19h et vendredi à 12h30 (1h) Aquarelax : jeudi à 16h (1h) Aquajump : le lundi à 12h45 et mardi à 20h (30 min) Aquabike : mardi à 20h, mercredi à 11h, jeudi à 12h15 et à 13h (30 min) Jardin aquatique : samedi à 16h45 (45 min)	02 54 48 59 60 https://piscine-lachatre.000webhostapp.com/
Badminton			
Aigurande		Le jeudi à 19h30 (adultes) au gymnase. Le jeudi à 18h15 (enfants)	06 61 64 45 42 02 54 30 79 39
La Châtre	USLC	Le mardi à 19h30 loisirs (Gymnase du lycée), le mercredi de 17h15 jeunes (gymnase du lycée), le jeudi de 18h30 loisirs (Gymnase Fouchet), le vendredi de 19h loisirs (Gymnase du lycée) et le dimanche de 9h30 loisirs (Gymnase du lycée)	06 31 85 95 39 badmlachatre@live.fr http://badmintonlachatre.clubeo.com
Basketball			
Aigurande		le vendredi à 17h (baby et U11) le vendredi à 18h (U17). Au gymnase	02 54 06 38 25 02 54 06 37 33 usabasket@hotmail.fr
La Châtre	USLC	voir horaires et lieux d'entraînements avec l'équipe	06 79 22 28 21 uslc.basket36@hotmail.com www.uslcbasket.com
Neuvy Saint Sépulchre	Neuvy Basket Club	Babys : mercredi à 16h et jeudi 17h15 U9 : mercredi de 16h et jeudi 17h15 U11 et U13 masculines : le mercredi de 16h30 et le vendredi de 17h15 U13 féminines : le lundi de 17h45, mercredi de 17h45, vendredi à 18h15 U15 : mercredi à 19h15, jeudi 18h et vendredi 19h30 U17 : mercredi 19h15, vendredi 20h45 U18 : mercredi à 19h15 et vendredi à 19h30 Loisirs : mercredi à 20h30	06 72 88 92 83 02 54 48 24 73
Boules Lyonnaises			
La Châtre	USLC	Le mercredi et vendredi de 15h à 18h au boulodrome (place de l'Abbaye)	02 54 06 03 78 lecourmichel@orange.fr
Bridge			
La Châtre	Les Bridgeurs de la Vallée Noire	Ecole de bridge : le jeudi à partir de 14h30, horaires a préciser selon niveau (initiation ou perfectionnement) Tournois de régularité : le mercredi à 14h, tournois particuliers une fois par mois (voir site internet)	02 54 06 02 79 09 64 26 65 89 http://abvn.pagesperso-orange.fr
Belote			
Mers Sur Indre		le 1er et 3ème jeudi du mois de 14h à 17h, salle du presbytère	02 54 31 06 74 06 78 30 44 19

Country

Montgivray	Authentic Country	Le lundi à 19h à la salle des fêtes	06 79 02 77 29 authenticcountrymontgivray36@gmail.com
Lacs	Phénix Country	Mardi et vendredi de 19h30 à 20h (débutants) et de 20h30 à 21h30 (expérimentés)	phenixcountry.club@gmail.com

Cyclisme

La Châtre	USLC	Les mercredis de 14h à 15h, le vendredi de 18h à 19h au local et sur le circuit de Chavy	06 21 09 46 40 lyonnet36@club-internet.fr
-----------	------	--	--

Cyclotourisme - VTT

La Châtre	USLC	Le lundi mercredi, samedi le dimanche entre 8h et 9h ou de 13h30 à 14h (suivant la saison et les groupes), départ place du Marché, voir calendrier du club	06 29 79 27 98 chatre-comcc@ffct.org http://chatre-comcc.ffct.org
-----------	------	--	--

Danse traditionnelle

Chassignolles	Association Toufeu-Toufolk	Le mardi à 20h15 à la salle des fêtes (la Tazonnière)	02 48 61 34 05
Saint Aout	Trad Aygulf	Jeudi à 19h à la salle des fêtes.	02 54 36 27 89
Saint Denis de Jouhet		Le jeudi de 20h à 22h à la salle des fêtes	02 54 30 74 81 02 54 30 76 75
Thevet Saint Julien		Le lundi à 19h à la salle des fêtes (1er et 3ème lundi du mois)	02 54 48 21 45

Expression Corporelle - Autre danse

Aigurande	CPPA	Eveil Corporel : le samedi à 16h30 à la salle des associations	06 87 32 54 54 06 66 63 47 13 cpaa36@outlook.fr
Aigurande	CPPA	Danse classique : le samedi à 14h30 à la salle des associations	06 87 32 54 54 06 66 63 47 13 cpaa36@outlook.fr
Aigurande	CPPA	Modern'Jazz : le samedi à 15h30 (enfants) 17h15 (adultes) à la salle des associations	06 87 32 54 54 06 66 63 47 13 cpaa36@outlook.fr
La Châtre	MJCS	Danse contemporaine : samedi à 10h (ados), samedi à 14h (adultes). Atelier improvisation : lundi à 18h (adultes)	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr
La Châtre	MJCS	Eveil corporel (3-7 ans) mercredi à 15h30	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr
La Châtre	MJCS	Modern'Jazz : voir planning de l'établissement (à partir de 8 ans)	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr
La Châtre	MJCS	Danse africaine : le mercredi de 18h30 à 19h30 (+12 ans)	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr
La Châtre	MJCS	Classique : mercredi à 16h15 (8-11 ans), vendredi à 17h30 (11-15 ans), vendredi à 18h30 (+14ans)	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr
Saint Aout		Eveil corporel (3-7 ans) mercredi à 11h à la salle des fêtes	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr
Saint Aout		Modern'Jazz : le mercredi à 10h (pour les 8-11 ans) à la salle des fêtes	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr
Sainte Sévère		Modern'Jazz : le lundi à 17h (8-11 ans) et à 18h (11-15 ans) à la salle des fêtes	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr
Sainte Sévère		Eveil corporel (3-7 ans) le lundi à 16h15 à la salle des fêtes	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr

Equitation

La Berthenoux	Centre équestre Calypso	Randonnées, école d'équitation de 9h à 17h30 selon âge et niveau le mercredi et samedi. A partir de 2 ans	02 54 30 08 45 06 03 41 03 72 http://domaine-equestre-calypso.jimdo.com/
Montipouret	Haras des Courtilllets	Centre équestre et poney club. Mercredi et samedi (en fonction des niveaux) A partir de 2 ans	02 54 06 38 43 47 59 93 43 www.harasdescourtilllets.com
Pérassey	Le Poney Fringant	Mercredi et samedi toute la journée en fonction des niveaux. A partir de 2 ans	02 54 30 65 81 http://poneyfringant.blog4ever.com/

Escalade

La Châtre	<u>Adultes</u> : le vendredi à partir de 19h au Gymnase Marguerite Fouchet	vertigo36400@gmail.com
-----------	--	--

Football

Aigurande	U7 : le mercredi à partir de 14h30 à Aigurande U9 : le mardi à 17h30 à Aigurande U11 - 13 : mercredi à 17h30 à Aigurande U15 : le mercredi à 18h et le vendredi à 18h à Cluis. U17 : le mercredi à 18h à Neuvy-Saint-Sépulchre et le vendredi à 18h30 à Aigurande. Séniors : Le mercredi à 19h et le vendredi à 19h30	Nicolas : 06 66 61 53 13 http://us-aigurande.footeo.com/	
La Châtre	USLC	Le mercredi à 14h (U7 ans et U9 ans) 15h30 (U11 ans). Le mercredi à 15h15 (U13 ans). Le mercredi 17h15 et vendredi 17h45 (U15 ans). Le mercredi à 17h30 et vendredi à 18h (U18 ans). Le mardi à 19h15 et vendredi à 19h30 (seniors)	Le 02 54 48 39 77 02 54 06 02 60
Montgivray	US Montgivray	voir horaires et lieux d'entraînements avec l'équipe	02 54 06 01 76

Golf

Pouiligny Notre Dame	Les Dryades	école de golf pour les plus jeunes, initiation adultes, accompagnements individuels	06 18 92 15 41
----------------------	-------------	---	----------------

Gymnastique

Aigurande	Familles rurales	gym d'entretien : le lundi à 19h15 gym douce : le mardi à 9h15 Au dojo	02 54 06 46 45 06 47 99 00 99
Briantes		mercredi à 18h30 à la salle des fêtes	06 88 77 30 23
La Berthenoux		Le vendredi à 19h à la salle des associations.	02 54 30 00 94
La Châtre	Gym pour tous	Fitness : le jeudi de 19h à 20h au gymnase Fouchet	
La Châtre	Grand Air Gym Volontaire	Gym dynamique (Activ'Moov) : le mardi de 10h30 à 11h30 Gym douce (Body Zen) : le vendredi de 10h30 à 11h30 à la MJCS	06 85 68 07 79
La Châtre	USLC	Baby gym (4-5 ans) : lundi à 17h Trampoline : mercredi 14h et vendredi 17h30 Gym loisir : mardi à 17h15 (niveau initié), jeudi à 17h15 (débutant) Gym d'entretien : le jeudi 19h à 20h Au gymnase Fouchet	gymnastrampo36@gmail.com http://lachatre-gym-trampo.fr
Cluis		Le mardi à 17h30 et 18h30 en salle de gymnastique (cour de la mairie)	02 54 31 21 06
Crevant	Familles Rurales	Fitness : Le mercredi de 19h15 à 20h15 à la salle des fêtes	06 81 85 63 67
Fougerolles		Le lundi à 19h à la salle des fêtes	06 43 00 58 73 06 68 86 56 60
La Berthenoux		Le vendredi de 19h30 à 20h30 à la salle des associations	02 54 30 00 94
Lacs		le mardi de 19h à 20h à la salle polyvalente	02 54 48 10 04
Lourdoux Saint Michel	Familles Rurales	Le mardi à 18h à la salle des associations	02 54 06 33 59
Mouhers		Gym adaptée : le mardi à 9h Gym douce bodyzen : le jeudi à 9h	06 32 36 90 28
Montchevrier		Le lundi à 18h15 à la salle des fêtes	02 54 06 30 36 02 54 06 35 08
Montgivray	ACLM	Le lundi à 10h45 à la salle des fêtes	02 54 06 03 63
Neuivy Saint Sépulchre		Le lundi à 10h30 à la MJC	06 82 19 64 71
Nohant-Vic	Club de Rencontres et Loisirs	Le mardi de 19h à 20h et le jeudi à 19h à la salle des fêtes	02 54 31 06 99
Orsennes		le jeudi à 19h au dojo	06 83 41 41 96

Gymnastique

Saint Aout		Le lundi à 18h30 (gym douce) et 19h30 (gym tonic) à la salle des fêtes	02 54 36 39 13
Verneuil sur Igneraie		Le mercredi à 19h à la salle polyvalente	02 54 31 10 80 02 54 31 07 11

Hand

La Châtre	USLC	Baby hand (4 à 8 ans) : samedi 10h30 moins 10 ans : moins 13 ans et moins de 15 ans filles : jeudi 17h45, moins de 16 ans garçons et seniors féminines : jeudi à 18h45 seniors garçons : jeudi à 20h (gymnase lycée), loisirs mixte : mercredi 18h30. Gymnase Garnier (sauf mention contraire)	06 77 13 89 34 http://hand-la-chatre.clubeo.com
-----------	------	--	--

Initiation aux sports de combats

Neuvy Saint Sépulchre	MJC Neuvy	Baby judo : le vendredi à 17h15 (à partir de 4 ans) 6/7 ans le vendredi à 18h 8/9 ans le vendredi à 19h 10 ans et plus : le vendredi à 20h	06 84 91 59 86
-----------------------	-----------	---	----------------

Judo-Jujitsu

Aigurande		Le mercredi et vendredi à partir de 17h30 (4-6 ans), 18h30 (7-9 ans), 19h30 (10 ans et plus)	05 55 81 06 31
La Châtre	Judo Club de Châteauroux	Baby judo (de 4 à 7 ans) : le samedi de 15h15 à 16h 8 - 12 ans : Le samedi de 14h à 15h (8 - 12 ans). Ado et Adultes : samedi de 16h à 17h Au dojo	02 54 22 66 32 06 14 24 12 64 a.judo-chateauroux@wanadoo.fr

Karaté - Self défense -Body Karaté

La Châtre	MJCS	Karaté : Pour les <u>jeunes</u> le lundi, mercredi à 18h et le samedi à 10h30. <u>Adultes</u> le mercredi à 19h15, le samedi à 10h30 Combat rapproché : le lundi et jeudi à 19h15 (+Bunkai) Self défense féminine non violente : samedi après-midi selon dispo. Au dojo.	02 54 06 46 42 www.shotokan-la-chatre-36.fr
-----------	------	--	--

Marche Nordique

La Châtre	Grand Air Gym Volontaire	Le jeudi matin de 10h à 12h, séance adaptée le jeudi de 11h à 12h. RDV à la MJCS	06 85 68 07 79
La Châtre	USLC	Le lundi à 10h, départ du Camping du Val Vert	07 85 20 86 92 06 24 74 42 76 athle.lachatre@yahoo.fr
Mers sur Indre		Le jeudi à 15h au stade	

Natation

La Châtre	USLC	Entraînements du lundi au samedi en fonction des groupes et des activités avec apprentissage natation, nage en compétition, nage loisirs et Water-polo (entraînement le samedi à 19h)	02 54 30 06 50 06 87 82 38 37 yolande.cornon@wanadoo.fr
-----------	------	---	---

Pétanque

La Châtre	USLC	Du lundi au vendredi de 17h à 19h au terrain de Lauillère (été) et à la halle des Rouettes	02 54 48 23 42 fsella1@yahoo.fr
-----------	------	--	------------------------------------

Pilates

Lacs Le mercredi à 19h45 à la salle polyvalente

07 78 66 52 01
coralie.pouille@hotmail.fr
www.fun-life-attitude.webnote.fr

Randonnée Pédestre

La Châtre Les pieds en vadrouilles Le jeudi à 14h (départ place de l'abbaye) et 7h30 du 15 juin au 15 septembre

02 54 48 16 53
http://mjcs-randonnee-pedestre.jimdo.com

Relaxation - Stretching

La Châtre MJCS Le mardi de 18h30 à 20h.

02 54 48 08 23
accueil@mjcs.fr

Remise en forme - renforcement musculaire

Aigurande CPPA Le jeudi à 19h30 au dojo

06 66 63 47 13
06 87 32 54 54
cpa36@outlook.fr

La Châtre USLC Gym Trampo Le jeudi à 19h gymnase Fouchet

gymnastrampo36@gmail.com
http://lachatre-gym-trampo.fr

Rugby

La Châtre USLC voir horaires et lieux d'entraînements avec le club en fonction de l'âge.
Entraînement Chemins de la justice au Pré de la Fille06 43 62 57 36
miche.paille2@orange.fr

Saut à l'élastique

Cluis Oxygène 40 Initiations au viaduc de l'Auzon à Cluis

02 54 31 21 06 06
03 61 58 19

Sophrologie

La Châtre MJCS Le lundi de 10h30 à 11h30 et de 18h30 à 19h30.

06 88 04 52 24
www.sophrologues.org/sabri
nabraem

Montlevicq Le mercredi à 18h et 19h par mois à la salle communale

06 88 04 52 24
www.sophrologues.org/sabri
nabraem

Sports mécaniques

Montgivray Euroformula Stage de découverte au perfectionnement sur le circuit Maurice Tissandier de Montgivray sur une formule Renault, été comme hiver

02 54 06 05 24

Step

La Châtre MJCS Mardi de 19h30 à 20h30

02 54 48 08 23
accueil@mjcs.fr

La Châtre Gym pour tous Le lundi de 18h30 à 19h30 au gymnase du lycée

La Châtre USLC Gym Trampo lundi à 18h30 au gymnase du lycée

gymnastrampo36@gmail.com
http://lachatre-gym-trampo.fr

Fougerolles Le lundi à 20h à la salle des fêtes

06 43 00 58 73
06 68 86 56 60

Sainte-Sévère Le lundi de 19h à 20h à la salle des fêtes

Stretching

Mers Sur Indre / Montipouret Familles Rurales 2M le mardi à 9h30 à la salle des fêtes de Montipouret

02 54 31 12 84

Tai Chi Chuan

Pouigny Notre Dame Le jeudi de 9h15 à la salle associative

02 54 30 22 88

Tennis

La Châtre	USLC	Cours collectifs le mercredi toute la journée, jeudi et vendredi	02 54 06 01 61 07 86 72 61 60
-----------	------	--	----------------------------------

Tennis de Table

Aigurande		Mardi et jeudi de 17h15 à 20h30 au gymnase, à partir de 8 ans	06 62 93 21 57
-----------	--	---	----------------

La Châtre	MJCS	<u>Jeunes</u> : le mercredi 17h30 (débutants) et 18h30 (confirmés) et samedi 13h30 (compétitions) <u>Adultes</u> : le lundi à 18h45 (séance robot), le mardi à 18h30 (libre), le mercredi à 18h45 (féminines), le jeudi à 18h45 (sur réservation), le vendredi à 18h30 (libre)	02 54 30 17 65 06 64 22 36 13 http://tt-mjc-la-chatre.clubeo.com/
-----------	------	---	---

Tir à l'arc

Cluis	Les Archers du Luma	Le mardi à partir 19h, le vendredi à partir de 18h, et le samedi matin au gymase (d'octobre à mars) ou stade (d'avril à septembre)	02 54 47 72 89 06 64 97 82 19 minetcl@wanadoo.fr
-------	---------------------	--	--

Tir sportif

Chassignolles		Le mercredi à partir de 17h30 et samedi de 14h30 à 17h30	06 80 05 73 50 02 54 06 06 51
---------------	--	--	----------------------------------

Trial

La Châtre	USLC	Entrainement selon catégorie et conditions météorologiques, sur différents sites autour de La Châtre et du départeemnt	02 54 27 87 48 http://trial.lachatre.free.fr
-----------	------	--	---

Volleyball

La Châtre	USLC	Le lundi et mercredi de 20h à 22h au gymnase Garnier. Adultes tous niveaux	02 54 30 18 84 06 85 98 37 98
-----------	------	--	----------------------------------

Yoga

Aigurande	Familles Rurales	Yoga de Madras : Le mardi à 10h et 14h à la salle des associations	02 48 61 49 09 06 01 77 15 47 vogacelinelegg.wix.com
La Châtre	MJCS	Le lundi de 9h30 à 10h30, jeudi de 10h45 à 11h45	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr
Lourouer Saint Laurent		Le lundi de 16h45 à 18h15 et de 18h30 à 20h à la salle des fêtes.	02 54 06 04 40 yogaclubdedetente@outlook.fr
Le Magny	A Chacun son Loisir	Le mardi à 18h30 à la salle des fêtes	02 54 48 21 38
Neuvy Saint Sépulchre		le mercredi à 14h30, 16h30 pour les personnes à mobilité réduite (Yoga sur chaise) au centre sportif et socio-culturel	07 69 83 94 66
Nohant-Vic		Le mercredi de 16h30 à 18h à la salle des fêtes	02 54 31 10 22
Orsennes	Familles Rurales	Le lundi à 14h15 a la salle de judo	06 73 32 11 91
Perassay		le mardi à 10h30 à 12h à la salle des fêtes (+ relaxation)	06 75 64 15 77 07 89 48 31 92 02 48 61 49 09
Sainte Sévère		Yoga de Madras : le mercredi 9h30 à la salle des fêtes	06 01 77 15 47 celine.legg@sfr.fr

Zumba

Aigurande	CPPA	Fitness Latino : le mardi à 19h30 à la MEL	06 66 63 47 13 06 87 32 54 54 cppa36@outlook.fr
La Châtre		Le mercredi 19h à 20h (adultes).	07 78 66 52 01 www.zumbazumba.fr
Lacs		Le mercredi à 18h30 à la salle polyvalente	07 78 66 52 01 coralie.pouille@hotmail.fr www.fun-life-attitude.webnote.fr
Sainte Sévère		Le jeudi de 18h30 à 19h30 a la salle des fêtes	07 78 66 52 01 coralie.pouille@hotmail.fr www.fun-life-attitude.webnote.fr

Cette liste est non exhaustive - INPS - mise à jour en septembre 2019